Ваш личный ИмуПро Полный документ

ID образца:

Дорогой

С этим письмом вы получите свой персональный результат теста ИмуПро, а также общие сведения о пищевой аллергии типа III связанной с хроническим воспалением. Это лабораторное заключение содержит точные и достоверные результаты для всех протестированных продуктов.

ИмуПро-это обширный лабораторный анализ IgG на пищевую аллергию . Ваша кровь тестируется на наличие специфических IgG антител к различным продуктам питания. Если присутствует повышенное содержание уровня этих антител, то это может означать, что у вас есть хроническое воспаление, вызванное пищевой аллергией замедленного типа III. Ваш индивидуальный тест ImuPro поможет подобрать продукты,которые подойдут именно вам,а также определить ваши индивидуальные “проблемные продукты”. Избегая продукты, которые вызвают проблемы со здоровьем, воспалительные процессы в организме уменьшатся или даже совсем исчезнут и ваше самочувствие гораздо улучшиться.

Концепция ИмуПро состоит из трех фаз:

1. Фаза ликвидации
2. Фаза провокации
3. Фаза стабилизации

Ваше заключение покажет эти фазы; объяснит, как поступить с результатами теста. **ИмуПро - ваш надежный спутник на пути к улукшению здоровья.**

КРАЙНЕ ВАЖНО! Если у Вас имеется также пищевая аллергия I типа (IgE опосредованная пищевая аллергия), которая ранее была подтверждена с помощью позитивных аллерготестов крови на IgE специфические антитела, либо по кожным прик-тестам или иным клинико-лабораторным данным, Вам следует строго избегать употребления продуктов, содержащих эти проблемные пищевые аллергены, даже в том случае, если результаты теста ИмуПро не показали на них реакции. Пищевая IgE-опосредованная аллергия, которая может привести к тяжелым аллергическим реакциям с угрозоиˆ для Вашеиˆ жизни, таким как: анафилактическиˆ шок, кожная сыпь, рвота, кожныˆ зуд и др. **ИмуПро идентифицирует повышенный уровень IgG антител к пищевым продуктам и предоставляет рекомендации, основанные на этих выводах. На основании результата ИмуПро, мы не делаем никаких заявлений связанных с IgE аллергией.**

Если у вас возникли какие-либо вопросы по вашему результату ИмуПро или о пищевой аллергии III типа, пожалуйста, свяжитесь с нами.

С уважением,

Ваша команда ИмуПро

Информация, которая содержится в документах, не заменяет медицинскую консультацию квалифицированного специалиста. Полученные результаты всегда должны интерпретироваться в сочетании с полной клинической картиной. **Изменения в диете должны быть сделаны на основе консультации с врачом, диетологом или с пищевым экспертом.** Пожалуйста, сразу проконсультируйтесь с лечащим врачом в случае каких-либо проблем со здоровьем.

По концентрации IgG, определенной на этом тесте, предлагают основу для элиминационной и провокационной диеты. Мы не утверждаем, что выявленная концентрация IgG может отражать возникновение или проявление серьезных клинических симптомов.

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

. . .

ImuPro

ИМУПРО ПОЛНЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ

	Оценка	Количество продуктов	Контрольный диапазон
Специфические антитела IgG	**Не повышенный**	**250**	**< 7.5 µг/мл IgG**
	Повышенный	**19**	**≥ 7.5 µг/мл IgG**
	Очень повышенный	**0**	**≥ 20.0 µг/мл IgG**
Общее количество	19 из 269 протестированных аллергенов		

- **Грибы рода Кандида:** У Вас не обнаружено патологической сенсибилизации к дрожжеподобным грибам рода Кандида.

КРАЙНЕ ВАЖНО!
Если у Вас имеется также пищевая аллергия I типа (IgE опосредованная пищевая аллергия), которая ранее была подтверждена с помощью позитивных аллерготестов крови на IgE специфические антитела, либо по кожным прик-тестам или иным клинико-лабораторным данным, Вам следует строго избегать употребления продуктов, содержащих эти проблемные пищевые аллергены, даже в том случае, если результаты теста ИмуПро не показали на них реакции. Пищевая IgE-опосредованная аллергия, которая может привести к тяжелым аллергическим реакциям с угрозой для Вашей жизни, таким как: анафилактический шок, кожная сыпь, рвота, кожный зуд и др. **ИмуПро идентифицирует повышенный уровень IgG антител к пищевым продуктам и предоставляет рекомендации, основанные на этих выводах. На основании результата ИмуПро, мы не делаем никаких заявлений связанных с IgE аллергией.**

Лаборатория :

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Отправитель:

World Wellness Lab LTD

материал для теста	сыворотка крови человека
id образца	121281
метод диагностики	определение специфических IgG антител с помощью ИФА анализа в сыворотке крови человека.
дата	20.12.2017
авторизированное заключение	Siegfried Scholz

Информация, которая содержится в документах, не заменяет медицинскую консультацию квалифицированного специалиста. Полученные результаты всегда должны интерпретироваться в сочетании с полной клинической картиной. **Изменения в диете должны быть сделаны на основе консультации с врачом, диетологом или с пищевым экспертом.** Пожалуйста, сразу проконсультируйтесь с лечащим врачом в случае каких-либо проблем со здоровьем.

По концентрации IgG, определенной на этом тесте, предлагают основу для элиминационной и провокационной диеты. Мы не утверждаем, что выявленная концентрация IgG может отражать возникновение или проявление серьезных клинических симптомов.

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

ImuXPro

Не повышенный Повышенный Очень повышенный

	µг/мл IgG	Оценка
Овощи		
Артишок	< 2,5	
Баклажан	3,9	
Белокочанная капуста	< 2,5	
Белый редис/красный редис	2,8	
Бобы мунго	5,9	
Брокколи	3,6	
Брюква	3,2	
Брюссельская капуста	5,9	
Горох нут	3,6	
Джут	2,7	
Зелёная стручковая фасоль	< 2,5	
Зелёный горох	6,9	
Картофель	4,6	
Китайская капуста	< 2,5	
Кольраби	4,7	
Краснокочанная капуста	4,7	
Красный стручковый перец	3,8	
Листовая капуста	< 2,5	
Лук-порей	4,9	
Морковь	6,8	
Огурец	3,6	
Окра, бамия	< 2,5	
Оливки	4,5	
Паприка	3,3	
Пастернак	2,8	
Помидор	5,2	
Проростки бамбука	2,8	
Репчатый лук	< 2,5	
Савойская капуста	2,9	
Свёкла	2,5	
Свёкла листовая	< 2,5	
Сельдерей корневой	10,0	
Сельдерей листовой	< 2,5	
Соя	2,6	
Спаржа	< 2,5	
Стручковый перец хабанеро	4,1	

	µг/мл IgG	Оценка
Овощи		
Стручковый перец халапеньо	3,8	
Тыква	< 2,5	
Фасоль	< 2,5	
Фенхель	4,6	
Цветная капуста	2,7	
Цуккини	2,6	
Чечевица	< 2,5	
Шпинат	3,7	
Злаки с глютеном		
Глютен	8,1	
Камут*	< 2,5	
Овёс*	6,3	
Пшеница*	4,7	
Рожь*	4,2	
Спельта*	3,6	
Ячмень*	3,1	
Злаки без глютена и альтернативы		
Амарант зерновой	2,7	
Аррорут, маранта	< 2,5	
Батат, сладкий картофель	< 2,5	
Гречка	< 2,5	
Кароб, рожковое дерево	< 2,5	
Каштан	4,8	
Киноа, квиноя, рисовая лебеда	4,8	
Кукуруза	7,0	
Люпин	< 2,5	
Маниок, кассава	< 2,5	
Пшено, просо	2,7	
Рис	3,7	
Тапиока	3,4	
Тафф	< 2,5	
Топинамбур	< 2,5	
Фонио, голодный рис, росичка	< 2,5	
Водоросли		
Красные водоросли (нори)	< 2,5	
Спирулина	7,7	

* Есть злаки, содержащие глютен и злаки, не содержащие глютен. По техническим причинам, злаки обычно содержат глютен (напр.пшеница) и есть глютен отдельно. Причина в том, что извлечение глютена возможно только благодаря очень специфическим методам.В случае положительной реакции на глютен, у зерновых устанавливаются реакции на том же уровне. Например, если в заключении глютен, обозначается как "повышенный", то и пшеница также будет обозначается как "повышенный". Это важно, потому что эти крупы следует избегать так же, как глютен, чтобы предотвратить сохранение симптомов, вызванных потреблением глютена. Если измеренный показатель для конкретного злака ниже 7.50 мг/л, то такой злак можно употреблять, если он коммерчески доступен как “безглютеновый”.

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

ImuXPro

Не повышенный Повышенный Очень повышенный

	µг/мл IgG	Оценка
Фрукты		
Абрикос	3,6	
Авокадо	< 2,5	
Айва	< 2,5	
Ананас	< 2,5	
Апельсин	4,0	
Арбуз	2,8	
Банан	2,8	
Вишня	3,3	
Гранат	< 2,5	
Грейпфрут	3,0	
Груша	6,2	
Гуайява, гуава	2,9	
Ежевика	3,4	
Изюм	3,1	
Инжир	3,6	
Киви	5,7	
Клубника	4,7	
Клюква листовая	< 2,5	
Клюква ягода	< 2,5	
Крыжовник	2,7	
Лайм	< 2,5	
Лимон	4,5	
Личи	3,4	
Малина	4,5	
Манго	2,8	
Мандарин	3,6	
Медовая дыня	3,9	
Нектарин	4,0	
Облепиха	3,2	
Опунция	< 2,5	
Папайя	4,0	
Персик	< 2,5	
Ревень	2,7	
Слива	4,3	
Слива мирабель	3,7	
Финик	< 2,5	
Чёрная смородина	2,9	
Черника	2,6	
Яблоко	3,5	
Дрожжи		
Дрожжи	5,7	

	µг/мл IgG	Оценка
Специи		
Анис	2,7	
Базилик	3,8	
Белый перец	2,7	
Ваниль	< 2,5	
Гвоздика	< 2,5	
Горчица	3,9	
Имбирь	< 2,5	
Каперсы	3,3	
Кардамон	3,1	
Кервель	3,1	
Кмин тминовый, римский тмин	< 2,5	
Кориандр	2,5	
Корица	3,0	
Красный перец, специя	7,0	
Кресс-салат	5,0	
Лаванда	3,3	
Лавровый лист	2,6	
Лимонная мелисса	3,2	
Лук-резанец	2,6	
Любисток	3,4	
Люцерна	6,0	
Майоран	5,1	
Можжевельник	< 2,5	
Мускатный орех	< 2,5	
Орегано	6,5	
Петрушка	2,8	
Розмарин	3,5	
Стручковый перец	< 2,5	
Тимьян	4,2	
Тмин	2,8	
Укроп	2,7	
Хрен	5,8	
Чабёр	11,8	
Черемша	2,6	
Чёрный перец	4,9	
Чеснок	5,6	
Шалфей	< 2,5	
Шафран	3,7	

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

ImuPro

Не повышенный Повышенный Очень повышенный

	µг/мл IgG	Оценка
Рыба		
Акула	3,3	
Акулий сом	< 2,5	
Дорада, золотистоголовый лещ	< 2,5	
Европейский анчоус, хамса	2,9	
Кальмар	3,1	
Камбала	< 2,5	
Карп	< 2,5	
Красный луциан	3,5	
Креветки	< 2,5	
Лангуст	3,5	
Лобстер	< 2,5	
Лосось	4,8	
Макрель	< 2,5	
Мидии	4,2	
Морские гребешки, гребешки Святого Якова	3,0	
Морской волк	3,6	
Морской окунь	< 2,5	
Морской черт	2,6	
Морской язык	2,6	
Осьминог	3,8	
Палтус	< 2,5	
Патагонский клыкач	< 2,5	
Пикша	2,8	
Рыба-меч	< 2,5	
Сайра (белая рыба)	8,9	
Сардины	< 2,5	
Сельдь	3,2	
Судак	< 2,5	
Треска	5,6	
Тунец	4,4	
Угорь	4,7	
Устрицы	3,9	
Форель	< 2,5	
Грибы		
Белые грибы	5,0	
Грибы вешенки	3,4	
Грибы шиитаке	< 2,5	
Лисички	< 2,5	
Польский гриб	< 2,5	
Шампиньоны	2,7	

	µг/мл IgG	Оценка
Мясо		
Баранина	< 2,5	
Говядина	9,5	
Гусь	< 2,5	
Дикий кабан	3,2	
Заяц	3,3	
Индейка	3,9	
Козлятина	< 2,5	
Кролик	3,5	
Курица	4,5	
Лань	3,2	
Олень	3,1	
Перепёлка	2,5	
Свинина	8,9	
Страусиное мясо	< 2,5	
Телятина	4,9	
Утка	2,7	
Семена и орехи		
Арахис	9,4	
Бразильский орех	< 2,5	
Грецкий орех	2,8	
Какао-бобы	5,7	
Кедровые орехи	4,7	
Кокос	< 2,5	
Кунжут	< 2,5	
Льняное семя	< 2,5	
Мак	< 2,5	
Макадамия	< 2,5	
Миндаль	4,7	
Орех кешью	2,7	
Семена подсолнечника	10,2	
Тыквенные семечки	< 2,5	
Фисташки	< 2,5	
Фундук	3,5	
Яйца		
Гусиные яйца	3,5	
Куриный яичный белок	9,0	
Куриный яичный желток	6,5	
Перепелиные яйца	4,8	

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

ImuXPro

Не повышенный Повышенный Очень повышенный

	µг/мл IgG	Оценка
Пищевые добавки		
Aspergillus Niger, плесневый гриб	4,3	
Агар	2,8	
Алоэ Вера	3,5	
Бензойная кислота (E210)	5,2	
Виноградные листья	3,3	
Гуаровая мука	10,1	
Карраген	4,7	
Ксантановая камедь	< 2,5	
Куркумин	2,9	
Пектин	3,0	
Сорбиновая кислота	5,3	
Трагант	3,0	
Цукаты	3,0	
Молочные продукты		
Верблюжье молоко	< 2,5	
Кефир	< 2,5	
Кипяченое молоко	< 2,5	
Кисломолочные продукты из коровьего молока	< 2,5	
Кобылье молоко	3,0	
Козье молоко	< 2,5	
Коровье молоко	< 2,5	
Овечий сыр	< 2,5	
Рикотта	< 2,5	
Сыр халлуми	< 2,5	
Сычужный сыр (из коровьего молока)	< 2,5	
Салаты		
Маш-салат	2,9	
Одуванчик	3,2	
Радичио	2,9	
Рукола	< 2,5	
Салат айсберг	2,9	
Салат латук	3,6	
Салат Лолло Россо	3,1	
Салат ромен, римский салат, кос салат	< 2,5	
Цикорий	< 2,5	
Эндивий, салатный цикорий	2,6	

	µг/мл IgG	Оценка
Кофе, чаи, напитки		
Tannin-HAS	3,0	
Зелёный чай	3,1	
Кофе	< 2,5	
Крапива жгучая	4,2	
Мята перечная	8,5	
Ромашка	4,3	
Чай ройбуш	3,1	
Чёрный чай	2,7	
Шиповник	< 2,5	
Продукты из сахара		
Густой сок агавы	< 2,5	
Кленовый сироп	< 2,5	
Мёд	8,7	
Тростниковый сахар	3,2	

WLAB מעבדות
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון: 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

. . .

ImuPro

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Ваши результаты :** Результаты теста показывают, что у вас высокие титры IgG-антител к продуктам. Однообразное питание, вместе с повышенной проницаемостью кишечника, считается причиной для IgG пищевой аллергии (Тип III).Количество IgG-положительных продуктов означает, что проницаемость кишечника может быть увеличена и ваша иммунная система неблагоприятно реагирует на пищевые продукты,которые обычно она не должна признавать . Всякий раз,когда употребляются "проблемные продукты" концентрация IgG увеличивается и это ведет к воспалительным процессам. Это может ослабить ваш организм. Опыт показывает, что простое исключение положительно протестированных продуктов не достаточно и требуются диетические модификации в соответствии с принципом ротации.

  Количество IgG положительных продуктов укажет, страдаете ли вы от кишечной проницаемости (неплотности). Кроме того может быть нарушение кишечной флоры и снижение кишечного барьера.С помощью специального анализа кала можно проанализировать состав флоры кишечника и функциональность кишечного барьера.

- **Диагностика кишечной микрофлоры на дисбактериоз:** IgG-опосредованная пищевая аллергия обычно начинается или усугубляется с нарушением проницаемости кишечника. Поэтому,диагностика кишечника с последующим восстановлением кишечной флоры (чистки толстой кишки) имеет важное значение. Это может быть полезно для состава кишечной микрофлоры и функциональности кишечного барьера,проверить все можно с помощью специализированного анализа кала. Пожалуйста, обратитесь к врачу или терапевту.

- **Глютен:** Повышенный уровень IgG к глютену обнаружен.

  Повышенный уровень IgG антител к глютену может свидетельствовать о тяжелой аутоиммунной болезни "Целиакия". Должно быть исключено, что реакция на глютен связана с целиакией. Для того, чтобы быть уверенным в этой клинической картине, мы настоятельно рекомендуем сделать следующие тесты: Анти-глиадина IgG, анти-глиадина IgA, анти-трансглутаминазы IgG, анти-трансглутаминазы IgA, Анти-эндомизий.

  Даже если целиакия была исключена, у вас все равно может быть Без Целиакии Глютен Непереносимость (БЦГН) и в таком случае вы должны исключить глютен из своего рациона.

  Непереносимость к глютену приводит не только к воспалению кишечника, но и активно влияет на увеличение кишечной проницаемости, что ведет к нехватке полезных элементов таких как железо, витамин D и фолиевой кислоты, а также другие побочные реакции связанные с недугами всего организма.

- **Другие причины:** Помимо замедленного типа IgG пищевой аллергии, в организме могут быть неиммунные сопутствующие расстройства пищеварения или неправильный обмен питательных веществ, и на это может быть множество причин. Вы должны обсудить это с вашим лечащим врачом или медицинским работником. Возможные причины включают в себя снижение ращепления углеводов (например, лактозы, фруктозы) из-за ферментативной недостаточности или неадекватной активности поджелудочной железы и, таким образом, недостаточной секреции пищеварительных ферментов.

  Кроме того кишечные микозы и паразитоз, или нарушенная микрофлора кишечника могут быть причиной. Если изменения питания в соответствии с ИмуПро не дают улучшения ситуации, вы должны предпринять следующие диагностические шаги.

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון : 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

ImuXPro

ПАЦИЕНТ:

ImuXPro

Продукты,которые нужно исключить во время фазы ликвидации:

Арахис	Овёс	Спельта
Глютен	Пшеница	Спирулина
Говядина	Рожь	Чабёр
Гуаровая мука	Сайра (белая рыба)	Ячмень
Камут	Свинина	
Куриный яичный белок	Сельдерей корневой	
Мёд	Семена подсолнечника	
Мята перечная		

WLAB
מעבדות WLAB
מרכז לבדיקות משלימות
רחוב חבצלת השרון 37, הרצליה פיתוח
contact@wlab.co.il
טלפון : 077-670-5131

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Заключение пациента:

. . .

ImuXPro

Допускается в 4-дневном цикле чередования

Мясо
Баранина
Гусь
Дикий кабан
Заяц
Индейка
Козлятина
Кролик
Курица
Лань
Олень
Перепёлка
Страусиное мясо
Телятина
Утка

Рыба
Акула
Акулий сом
Дорада, золотистоголовый лещ
Европейский анчоус, хамса
Кальмар
Камбала
Карп
Красный луциан
Креветки
Лангуст
Лобстер
Лосось
Макрель
Мидии
Морские гребешки, гребешки Святого Якова
Морской волк
Морской окунь
Морской черт
Морской язык
Осьминог
Палтус
Патагонский клыкач
Пикша
Рыба-меч
Сардины
Сельдь
Судак
Треска
Тунец
Угорь
Устрицы
Форель

Яйца
Гусиные яйца
Куриный яичный желток
Перепелиные яйца

Фрукты
Абрикос
Авокадо
Айва
Ананас
Апельсин
Арбуз
Банан
Вишня
Гранат
Грейпфрут
Груша
Гуайява, гуава
Ежевика
Изюм
Инжир
Киви
Клубника
Клюква листовая
Клюква ягода
Крыжовник
Лайм
Лимон
Личи
Малина
Манго
Мандарин
Медовая дыня
Нектарин
Облепиха
Опунция
Папайя
Персик
Ревень
Слива
Слива мирабель
Финик
Чёрная смородина
Черника
Яблоко

Овощи
Артишок
Баклажан
Белокочанная капуста
Белый редис/красный редис
Бобы мунго
Брокколи
Брюква
Брюссельская капуста
Горох нут
Джут
Зелёная стручковая фасоль
Зелёный горох
Картофель
Китайская капуста
Кольраби
Краснокочанная капуста
Красный стручковый перец
Листовая капуста
Лук-порей
Морковь
Огурец
Окра, бамия
Оливки
Паприка
Пастернак
Помидор
Проростки бамбука
Репчатый лук
Савойская капуста
Свёкла
Свёкла листовая
Сельдерей листовой
Соя
Спаржа
Стручковый перец хабанеро
Стручковый перец халапеньо
Тыква
Фасоль
Фенхель
Цветная капуста
Цуккини
Чечевица
Шпинат

Молочные продукты
Верблюжье молоко
Кефир
Кипяченое молоко
Кисломолочные продукты из коровьего молока
Кобылье молоко
Козье молоко
Коровье молоко
Овечий сыр
Рикотта
Сыр халлуми
Сычужный сыр (из коровьего молока)

Салаты
Маш-салат
Одуванчик
Радичио
Рукола
Салат айсберг
Салат латук
Салат Лолло Россо
Салат ромен, римский салат, кос салат
Цикорий
Эндивий, салатный цикорий

Грибы
Белые грибы
Грибы вешенки
Грибы шиитаке
Лисички
Польский гриб
Шампиньоны

Продукты из сахара
Густой сок агавы
Кленовый сироп
Тростниковый сахар

Кофе, чаи, напитки
Tannin-HAS
Зелёный чай
Кофе
Крапива жгучая
Ромашка
Чай ройбуш
Чёрный чай
Шиповник

Специи
Анис
Базилик
Белый перец
Ваниль
Гвоздика
Горчица
Имбирь
Каперсы
Кардамон
Кервель
Кмин тминовый, римский тмин
Кориандр
Корица
Красный перец, специя
Кресс-салат
Лаванда
Лавровый лист
Лимонная мелисса
Лук-резанец
Любисток
Люцерна
Майоран
Можжевельник
Мускатный орех
Орегано
Петрушка
Розмарин
Стручковый перец
Тимьян
Тмин
Укроп
Хрен
Черемша
Чёрный перец
Чеснок
Шалфей
Шафран

Пищевые добавки
Aspergillus Niger, плесневый гриб
Агар
Алоэ Вера
Бензойная кислота (E210)
Виноградные листья
Карраген
Ксантановая камедь
Куркумин
Пектин
Сорбиновая кислота
Трагант
Цукаты

Дрожжи
Дрожжи

Семена и орехи
Бразильский орех
Грецкий орех
Какао-бобы
Кедровые орехи
Кокос
Кунжут
Льняное семя
Мак
Макадамия
Миндаль
Орех кешью
Тыквенные семечки
Фисташки
Фундук

Водоросли
Красные водоросли (нори)

Злаки без глютена и альтернативы
Амарант зерновой
Аррорут, маранта
Батат, сладкий картофель
Гречка
Кароб, рожковое дерево
Каштан
Киноа, квиноя, рисовая лебеда
Кукуруза
Люпин
Маниок, кассава
Пшено, просо
Рис
Тапиока
Тафф
Топинамбур
Фонио, голодный рис, росичка

Исключить на протяжении минимум 5-ти недель

Арахис
Глютен
Говядина
Гуаровая мука
Камут
Куриный яичный белок
Мёд
Мята перечная
Овёс
Пшеница
Рожь
Сайра (белая рыба)
Свинина
Сельдерей корневой
Семена подсолнечника
Спельта
Спирулина
Чабёр
Ячмень